

6 étapes pour apprendre comment méditer

Il existe de nombreux courants de méditation, c'est pourquoi il est assez facile d'être confus lorsque l'on souhaite apprendre comment méditer. Quelle méthode est faite pour moi? Pour commencer, il est important d'apprendre les bases de la méditation. En les connaissant et en les maîtrisant, vous pourrez ensuite si vous désirez aller plus loin, vous intéresser aux différents courants : Vipassana, transcendante, yogique, dynamique, zen,... Oubliez tout cela pour l'instant et concentrez votre attention sur un point focal : une bougie, une image à laquelle vous pensez ou bien encore votre respiration, dont nous allons nous servir pour la suite. Prendre conscience de son cycle de respiration Inspirez par les narines et concentrez vous sur l'air qui entre en vous, en passant par la trachée pour enfin finir par les poumons. Il s'agit de prendre conscience de l'inspir. L'expiration est la prochaine étape (toujours par le nez).

Le cycle inspir-expir représente le cycle de la vie Le bébé qui vient au monde inspire alors que le mourant expire, poussant son dernier souffle. Exercez vous et vous parviendrez petit à petit à mieux maîtriser votre mental.

Choisir le lieu et votre position Vous pouvez essayer de vous mettre en position du lotus mais vous asseoir sur une chaise, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, suffit largement! Décidez avant tout du moment : il est important de pratiquer chaque jour à la même heure, afin d'habituer votre corps. Lorsque l'on débute, 15 à 20 minutes suffisent, une fois le matin et une fois le soir si possible. Fermez les yeux et concentrez vous sur votre cycle de respiration.

Observez les changements qui s'opèrent en vous Au bout de quelques mois de pratique régulière, vous devriez commencer à ressentir des changements. En fait, à force de pratique vous saurez comment méditer de plus en plus efficacement et c'est là que les changements s'opéreront. Le principal problème de la méditation classique c'est justement à maîtriser suffisamment la méditation peut prendre plusieurs années.

Les bénéfices de la méditation Ces quelques années passées, vous pourrez véritablement bénéficier des avantages suivants :

- * Une meilleure résistance au stress,

- * Une plus grande confiance en soi,

- * Une attitude plus positive,

- * Un état d'esprit plus constructif,

- * Et bien d'autres avantages! Qui refuserait l'accès à ces bénéfices? Heureusement, la technologie a

récemment développé des solutions pour réduire largement le temps d'apprentissage de la méditation, en utilisant des sons aidant à plonger plus facilement dans un état méditatif profond. Tout espoir n'est donc pas perdu si vous êtes un débutant souhaitant apprendre comment méditer dès aujourd'hui.

About the Author

Si vous voulez apprendre [comment méditer](#) et maîtriser la méditation mais que vous n'avez pas envie d'attendre 10 ans, rendez vous sur [Stress : causes et Solutions dès maintenant!](#) Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre [Solution contre le Stress!](#) Alors n'hésitez plus : visitez le blog [Stress : Causes et Solutions dès maintenant!](#)